THE RECOVERY KERNEL

ԴԻՐԱԿՈՒԹՅՈՒՆԸ ՄԵՐԺԵԼՈՒ ԱՌԱՔԱԶՄԸ. 3-MMC

3-Մեթիլմեթկաթինոն (Մետափեդրոն)՝ կոպտորեն ընդհանուր դեղաչափերի կիրառում, քիմական սեռական հարաբերությունների համատեքստ և բազմադեղաբանություն:

Արձակուրդի ճամանակ սնվելուց հետո, այլ ոչ թե դադարաշարժից, քանի որ հենց այդ ժամանակ էլ ամենամեծ վտանգը առաջանում:

⚠ ՀԱՐՄԻ ՆԵՐԿԱՅՐՈՒԹՅԱՆ ԱՂԲՅՈՒՐԸ. ԱՅՍԸ ԵՒ ՄՈՒՏՔԱԳՈՀՈՒԹՅՈՒՆ ՆԵՐԱԴՐՈՒՄ Է, ՈՉ ԱՌՈՒՅՆԻ ՀԱՄԱՐ: Ձգնաժամի դեպքում՝ զանգեք 112-ին կամ հաղորդագրություն ուղարկեք findahelpline.com համարին:

3-MMC-ի դառնալը միայնակ հազվադեպ է լինում ամենավտանգավոր մասը: Վտանգավոր է սեփական թմրության շարունակությունը՝ կարճ ազդեցության պատճառով, ինչը հանգեցնում է դեղաչափի կրկնակիացման յուրաքանչյուր 30-60 րոպե ընթացքում, երբեմն շատ ժամեր շարունակ, ինչը առաջացնում է սիրտ-անոթային համակարգի կուտակված լարվածություն և բնականորեն դադարելու հավանականության բացակայությունը: Այս ուղեցույցը կազմված է այդ ճշմարտության շուրջ: Ապահով ձևով թմրության շարունակությունը ավարտել, հասկանալ, թե ինչ է տեղի ունենում դրա հետո, և՝ քանի որ 3-MMC-ի օգտագործումը հաճախ համատեղվում է այլ նյութերի հետ, պոլիֆարմացիայի պատկերը ճշտել:

Բաժին 0. Ամենակարևոր անվտանգության հրահանգներ: Սկսեք այստեղ:

🚨 ԲԱԺԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՎԵԼԻՇՐՋԱՆԸ:

Եթե դուք գտնվում եք թմրամոլության մեջ կամ վերջերս լքել եք այդ վիճակը, հետևեք հետևյալ ախտանիշներին. Սիրտ ցավ, արագ կամ անկանոն սրտխփում, մարմնի ջերմաստիճան, որը թվում է վտանգավոր բարձր, հոսանքային նոպաներ, լուրջ գայրանք կամ շշուկ, կամ գիտակցության կորուստ: Դա սիմպատոմիմետիկ թունավորություն է՝ սիրտ-ամոթային և նյարդաբանական արտակարգ իրավիճակ: Հեռախոսահարժեք 112 համարին: Առաջացման վտանգը մեծանում է ամեն անգամ դեղաչափի բարձրացման հետ, ոչ թե միայն վերջնական դեղաչափի հետ կապված:

🚨 ԲԱԺԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՎԵԼԻՇԱՐԵԼՈՒ ՀԵՏԱԳՈՐԾՈՒԹՅՈՒՆԸ:

Եթե օփիոիդներ են օգտագործվել 3-MMC-ի հետ միասին (օրինակ՝ քիմսեքս համատեքստում, որտեղ օփիոիդները կարող են օգտագործվել թմրանյութի ազդեցությունից ազատվելու համար), ուշադրությամբ հետևեք դանդաղ կամ ընդհատված շնչառությանը, մպուրների կամ մատների գույնի փոփոխությանը և անպատասխան վիճակին: Դա օփիոիդային թմրանյութի չափազանց քանակի հետևանք է: Եթե առկա է, տրամադրեք նալօքսոն և անհապաղ զանգահարեք 112-ին: Առաջացած մահերի մեծամասնությունը, որոնք կապված են 3-MMC-ի հետ, ներառել են այլ հեղուկներ, առավելապես օփիոիդներ և այլ խթալող նյութեր:

⚠ ՉԳՈՒՇԱՑՐՈՒԹՅՈՒՆ:

Այս ուղեցույցը չի տրամադրում 3-MMC-ի դոզաչափության, վերականգնման ժամանակացույցի կամ օգտագործման հրահանգների մասին: Քանի որ այս նյութի

վտանգը կուտակվում է և կախված է սեսիայից, ոչ թե մեկ չափված դոզայից, ապա պատասխանատվության հետ կապված ցանկացած "անվտարան" վերականգնման ժամանակացույց առաջարկելը անհնար է. Նման թվերը սպառազինություն կներկայացնեն իրականում անկանխատեսելի ռիսկի մասին: Այս ուղեցույցը փոխարենը տրամադրում է այն շրջանակը, որը թույլատրում է անվտարան դուրս գալ հոգնակի օգտագործման ավարտից հետո և ստեղծել բժշկական և աջակցության համակարգ, որը կօգնի լիովին թողնել այն:

Բաժին 1. Ինչու՞ այս դադարեցումը կազմված է բինգի շուրջ, ոչ թե միայն հեղուկի:

THE CENTURION – Մեխանիզմը, որն դարձում է սեսիան ավարտելու ամենդժվար մասը:

3-MMC-ի արյան պլազմայում կեսժամկետը մեկ ժամից քիչ է, իսկ դրա ազդեցությունը կարող է սկսել թուշվել դոզա ընդունելուց տասնհինգից երեքրեսօրվա ընթացքում: Այդ արագությունը հենց այն պատճառն է, որ այս բաղադրիչը դարձավ լայն տարածում ունեցող, հատկապես մեֆեդրոնի արգելքից հետո, և նույն պատճառով էլ դրա դադարեցման ուղեցույցը պետք է ունենա այլ ձևավորում, քան շատերն այս շարքում: Ծատ հազվադեպ լինում է միասեռ "վերջին դոզա, հիմա սպասեք" պահը, ինչպես որ լավ գործողության ժամկետ ունեցող խթալիչների հետ լինում է: Այսուհանդերձ, կա մի նիստ, որը մեկընդմեջ վերագործարկվում է, դոզան հարաբերական դոզայով, մինչև որ ինչ-որ բան՝ արգելք, պաշարի ավարտ, որոշում կամ, ամենացավառող դեպքերում: բժշկական ճգնաժամի դեպքում՝ դադարեցրեք այն:

Դա է պատճառը, որ ամենաբարձր արդյունավետությամբ դադարեցման հմտությունը 3-MMC-ի համար առանցքային չէ հետվերականգնման գործընթացի կառավարումը: Ավելին կարևոր է նախապես մշակել համատեղելի պլան, թե ինչպես պետք է ավարտվի միջոցների սպառումը. Ուրեմն դուք ովքեր կհայտնեք, ինչը հեռացնելու եք մատչելիությունից և ինչ կկատարվի այն հատուկ ժամին, երբ վերականգնման ձգտումը ամենաթույլ է: 6-րդ բաժանը և ուղեցույցի "Կրքի ընդհատում" բաժանը անմիջապես այս հարցերը լուծում են:

Բաժին 2. Անջատման ժամանակացույցը:

Փուլ	Տիպիկ ուսապատյան:	Ինչ է կատարվում:
Ապրում եք սուր ճնշման զգացողություն:	Վերջին դեղաչափի ընդունումից ոսկեժամանակ հետո:	Ակնհայտ թմրություն, ցածր տեսողականություն և հաճախ ուժեղ ձգում դեպի դոզայի կրկնությունը՝ այն պահը, երբ բինջը շարունակվելու ամենաբարձր ռիսկը կա, ոչ թե դադարելու:
Առաջիկացված դուրսգրում:	1-5 օրերը:	Խանդավրություն, անհանգստություն, քնի խախտումներ, ախորժակի փոփոխություններ. Սիրամկան համակարգի ախտահարումները (շրթունքների զարկերակում, հանգիստ վիճակում սրտի դաշտավարության բարձրացում) կարող են տևել մեկ կամ երկու օր ծանր չափաբաժնի հետո և

Փուլ	Տիպիկ ուսապատյան:	Ինչ է կատարվում:
		պահանջում են բժշկական ուշադրություն, եթե չհասցված լինեն:
Հավասարակշռում	Շաբաթներ 1-4:	Անքնությունը և ախորժակը աստիճանաբար կարգավորվում են:
PAWS	Առաջինից վեցերորդ ամիսները:	Ժամանակ առ ժամանակ ցածր տեսողություն և ախորժակ, որը հաճապես առաջանում է այնպիսի գործոնների պատճառով, ինչպես՝ սնվելու փափկության հետ կապված նշանները, կամ մարդիկ/վայրերը, որոնք կապված են այդ փափկությամբ:

Բաժին 3. Որքան ժամանակ է պետք, որ ամեն ինչ նորմալի վերադառնա:

Որոշ դեպքերում, թեթև օգտագործման դեպքում, առավելությունը վերականգնվում է մի քանի օրվա ընթացքում: Շարունակվող չարաշահման դեպքում, վերականգնման գլխավոր փուլը սովորաբար տևում է 2-6 շաբաթ, մինչև որ հոգեկան վիճակը և քունը կայունվեն, բայց կարող են լինել առատության հետքերի (PAWS) ժամանակավոր դրսևորումներ մի քանի ամիսների ընթացքում: Եթե քիմական սեռական հարաբերություններն (chemsex) կամ բազմաֆենոմենային օգտագործումը (polydrug use) մաս են կազմում այս պատկերի (6-րդ բաժին), ժամանակահատվածը նույնպես կախված է այն հարցից, թե ինչպես են լուծվում այդ խնդիրները: 3-MMC-ի մոնոթերապիան, երբ այն միայն մեկ մաս է լայն գործընթացի, սովորաբար նվազեցնում է ամբողջական կայունության ժամանակը:

Համոզվեք, որ ձեզ լսում են:

Եթե դուք դադարել եք և առաջին օրերը զգում էինք, թե գործն անցնում է ավելի վատ, քան ինչպես սպասում էինք, դա համապատասխանում է այն բանին, որ արագաշարժ խթանման նյութը ինչպես է ազդում մի համակարգի վրա, որը կես ժամը մեկ է վերադարձել դեղահաբերը: Այն չէ, որ սա չգործում է: Դա այն ընկճումն է, որը առաջին բաժանվածքում նշված մեխանիզմը կանխատեսում է:

Բաժին 4. Այն, ինչ ամենայն հավանականությամբ կզգաք:

- Ապրանքը կարող է առաջացնել արագ և հանկարծակի էֆեկտ, այլ ոչ թե աստիճանաբար: Այս փաստը համապատասխանում է նրան, թե որքան արագ է 3-MMC-ն դուրս գալիս օրգանիզմից:
- Առավելապես պարտադիր ցանկություն վերականգնել դեղը առաջին ժամերի ընթացքում դրա դադարեցումից հետո, որն ունի ավելի ուժեղ բնույթ, քան այն երկարատև և թույլ ցանկությունը, որը սովորաբար տեսակավորվում է ավելի արագ գործող խթալիչների դեպքում:
- Կարմիրամաշկային համակարգի հետևյալ բարդություններ, որոնք կարող են լինել ծանր չարաշահման արդյունքում (գնացող սրտխառնություն, զարկերակների անկանոնություն) և կարող են տևել մի օր կամ ավելի՝

դեղամիջոցից հետո: Այս վիճակները պետք է ստուգվեն, այլ ոչ թե ենթադրել, որ նրանք պարզապես անցնող են:

- Եթե քիմախմորդումը կամ բազմաֆարմակոպատճառված օգտագործությունը մտնում է այդ հավելյալների մեջ, 3-MMC-ից դառնալը կարող է դժվացնել և տարբերել այլ նյութերի հետևանքով առաջացած դառնալու կամ "քենդան" վիճակի հետ:

Բաժին 5. Ժնեատիկական փոխկապ:

Գեն / Բազմազանություն	Հրաժարման հետ կապվածությունը:
DRD2 (Taq1A)	A1 ալել կրողները կարող են զգալ դեղաչափի կրկնակի ընդունման անհրաժեշտությունը հատկապես ուժեղ, քանի որ նրանց մոտ սկսած հիմքային ընկալիչների քանակը պակաս է լինում, ինչը փոխազդում է 3-MMC-ի կարճ տևողության հետ:
COMT (Val158Met)	Կարգավորում է դոպամինային թողարկման մոդելը և ձևավորում է, թե ինչ պետք է տրամադրի վերականգնված շարունակության բնական պարգևատրման համակարգը. ավելին՝ դիտեք ուղեկցող Վերականգնման ձեռնարկի 6-րդ բաժինը:
MAOA (uVNTR)	Հիմնական մոնամինային հեռացման արագությունը կարող է ազդել այն վրա, թե ինչքան կտրուկ է լինում նյութի ընդունման դադարեցման հետևանքով առաջացած վիճակը:

Բաժին 6. Պոլիֆարմացիան և քիմական սեռական կապի համատեքստը:

3-MMC-ի օգտագործումը հաճախ չի լինում առանց այլ նյութերի համատեղ օգտագործման: Պարզելն, որոնք սովորաբար մտնում են այդ ձևակերպի մեջ, կարող է փոխել անվտանգ դադարեցման համար պահանջվող բաները:

6.1 — Օփիոիդներ («Սպիդբոլինգ»)

⚠ ԲԱԺԱԿՈՒԹՅԱՆ ԱՎԵԼԻՇՐՋԱՆԸ:

Ամենաշատ հաստատված 3-MMC-ին առնչվող մահերը կապված են այլ նյութերի հետգործակցության հետ, որոնցից ամենատարածվածը օփիոիդների համատեղումն է խթալիչների հետ: Խթալիչի և օփիոիդի համատեղումը թաքցնում է երկու նյութերի հավելյալ ախտանիշները միմյանցից՝ խթալիչի բացասական ազդեցությունները կարող են ծածկել օփիոիդի չափահամաժողովության հետևանքով առաջացած թմրածությունը, մինչև որ այն դառնում է լուրջ: Եթե դա ձեր սովորույթի մասն է կազմում, միշտ ունեցեք Naloxone, մի՛ օգտագործեք մեկանց և դիտեք դա որպես ամենաբարձր առաջնահավաք ռիսկ այս ամբողջ ձեռնարկում:

6.2 — GHB և մեթամֆետամին (Քիմյան հետ կապված սեռական վարքի ձևեր)

3-MMC հաճախ օգտագործվում է GHB-ի և/կամ մեթամֆետամինի հետ համատեղ՝ քիմսեքս միջավայրում: Յուրաքանչյուր լրացուցիչ նյութ ունի իր հատուկ դիսպենսացման և անվտանգության պրոֆիլ, որը այս ձեռնարկը չներառում է: Եթե սա ձեր հարաբերությունների պատկերը արտացոլում է, ապա կարդեք այս շարքի մեթամֆետամինի և GHB-ի դադարեցման մասին Recovery Kernel-ի ձեռնարկները՝ այս ձեռնարկի հետ միասին: Մասնավորապես, GHB-ը կարող է առաջացնել դիսպենսացման ռիսկեր (ներառյալ նոպաները), որոնք պահանջում են առանձին բժշկական անվտանգության ուսումնասիրություն, որը կարելի է գտնել այդ ձեռնարկի 0-րդ բաժնում:

6.3 — Պարունակման ներարկում (մաշում)

Եթե 3-MMC-ն օգտագործվել է ներարկման միջոցով, դեղամիջոցի ընդհատումը պետք է ներառի արյան հետ փոխանցվող վիրուսների (HIV, C շեղել) թեստավորման ծրագիր և ներարկման վայրերի գնահատում, անկախ նրանից, թե ինչպես լուծվում է հարմարեցվածության խնդիրը: Ամենամեծ քաղաքներում գործող հատուկ սեռական ռիսկերի հետ կապված առողջապահության ծառայություններն ու մաշկափոշի փոխանակման կենտրոնները այդ ծառայությունները մատուցում են գաղտնիությամբ և կարող են լինել առաջին հարցումների վայրը, նույնիսկ նախքան հարմարեցվածության խնդիրի մասին անձեռակերտ զրույց սկսելը:

6.4 — Ուռճացող սիրտանոթային կամ հոգեկան հիվանդություններ:

⚠ ՉԳՈՒՇԱՑՐՈՒԹՅՈՒՆ

Անձնական կամ ընտանեկան պատմություն սրտային հիվանդությունների, բարձր արյան ճնշման, պսակոզի կամ երկպիսծկան խանգարման հետ կապված լինելը զգալիորեն փոփոխում է 3-MMC-ի ռիսկային գնահատականը, հատկապես նրա սիրտ-ամոթաբանական և հոգեկան բացասական ազդեցությունների պատճառով: Եթե դա ձեզ վերաբերում է, անմիջապես տեղեկացրեք ձեր բժշկին՝ այնուամենայնիդեպքում, որպեսզի նա գիտելիք ունենա ձեր առողջական վիճակի մասին: Այս հանգամանքը կարևոր է՝ ինչպես դադարեցման արտագաղթության համար, այնպես էլ բժշկական մոնիտորինգի անհրաժեշտության տեսանկյունից:

Բաժին 7. Մոդելների դասակարգումը:

Մակարդակ:	Պատրոն	Այս ձեռնարկը առաջարկում է հետևյալները.
1 — Փորձնական	Մեկ կամ երկու առանձին օգտագործումներ, մեկ դոզա, առանց շարունակական օգտագործման եղանակի:	Վերականգնման ձեռնարկի կենսաբանական վերակառուցման բաժինները սովորաբար բավարար են. Եթե ցանկացած լուրջ սիրտ-ամոռնկային ախտանիշներ առաջան, անհրաժեշտ է դիմել բժշկի:
2 — Ուրախալի օգտագործում:	Ժամանակ առ ժամայություն, սովորաբար՝ սահմանափակ դեղաչափով:	Համակարգչային համակարգի վերականգնման համար: * Վերականգնման միջուկ (Recovery

Մակարդակ:	Պատրոն	Այս ձեռնարկը առաջարկում է հետևյալները.
		Kernel) * Նալոքսոն (Naloxone) * COMT * DRD2 * MTHFR * Պլան (Blueprint) * findahelpline.com Եթե դուք օգտագործում եք այլ նյութեր, խնդրում ենք կապվել մեզ հետ: Բժշկական օգնությունը փողոցային վիճակ չէ:
3 — Ուռճացման կանոնավոր ձևն է:	Ժամանակահատվածներ, որոնցում մի քանի անգամ դեղաբանական նյութ է ընդունվում մեկ օրվա ընթացքում, կրկնվող:	Արձակուրդի ընթացքում բժշկական խորհրդատվություն է ցանկալի, հատկապես սիրտանոթային համակարգի հետազոտություն, քանի որ կարող են առաջանալ կուտակված լարումներ՝ առողջության վրա:
4 — Բազմակի դեղերի օգտագործում/քիմիական նյութերի հետ սեռական կապ:	Հաճախակի ընկճումներ, որոնք հաճապես կատարվում են GHB, մեթամֆետամին, օփիոիդներով կամ ներարկման միջոցով:	Բժշկական հսկողությունը կտրամատվորեն խորհուրդ է տրվում. անհրաժեշտ է դիտարկել ամբողջական թմրանյութերի օգտագործման պատմությունը, ոչ թե միայն 3-MMC-ն: Ավելի մանված տեղեկությունների համար՝ դիտեք 6-րդ բաժինը:

Բաժին 8.՝ Վիրաբուժական մաքրման արձակուրդային ծրագիրը:

3-MMC կամ սինթետիկ կատինոնի դեգանության համար չկա ԱՄՆ պարենային և դեղերի վարչության (FDA) հաստատված դեղորայք, ու այդ նյութի համար հատուկ չկա ստանդարտ թթվածնային թերապևտիկ ծրագիր: Հաշվի առնելով այն, որ ծանր չարաշահումները կարող են առաջացնել սիրտնաբեղուն համակարգի լուրջ բեռնաւորում, սիրտնաբեղուն համակարգի գնահատումը համարվում է անհրաժեշտ մի քայլ, նույնիսկ նախքան թմրամոլության հարցերը քննարկելը, հատկապես եթե չարաշահման ժամանակ առաջ են գալիս սրտխփոց, ցավ կամ շատ բարձր սրտի զարկերակություն:

⚠ ՉԳՈՒՇԱՑՐՈՒԹՅՈՒՆ

Այս ձեռնարկը չի ներառում 3-MMC-ի դոզաչափման, վերականգնման և ընդունման մասին մանրակատարություններ, ինչպես նաև այլ դեղորայքների կիրառության մասին հաղորդագրություններ, որոնք օգտագործվում են դրա դադարեցման համար: Ձեր իրական օգտագործման ձևը, ընկճվածության հաճախությունը և այլ համատեղվող նյութերը հաշվի առնող բժշկի խորհրդատվությունը է լավագույն լուծումը այդպիսով մանրակատարություններին անդրադառնալու համար:

Ինչպես պատրաստվել այս հանդիպմանը.

*** Ձեր բժշկական տվյալները: Այցելության ժամանակ ձեզ հետ մի քանի կարևոր փաստաթղթեր պետք կլինեն:**
*** Համակարգչային սարքի մոդելի անունը և համարը, որն օգտագործում եք:**
*** Ձեր վիրաբուժական պատմության ամբողջական ցանկը:**
*** Բոլոր դեղերի ցանկը, որոնք ընդունում եք ներառյալ դոզաները և ժամանակները:**
*** Անհարազատությունների ցանկը:**
*** Ձեր բժշկական փաստաթղթերը, ինչպես նաև լաբորատորիայի արդյունքները:**

Եթե դուք օգտագործում եք որևէ հատուկ սարքավորում, խնդրում ենք ձեր բժշկին ասել դրա մասին նախապես:
Մենք կօգտնենք լավագույն եղանակը՝ համատեղելու ձեր անհատական կարիքները և մեր հնարավորությունները:

Եթե դուք ունեք որևէ այլ հարց, խնդրում ենք կապվել մեզ հետ:
Մենք միշտ պատրաստ ենք օգնել ձեզ:

- Ճշտված տեղեկություն սովորական նիստերի տևողության, դոզայի կրկնակիչ հաճախության և օգտագործման եղանակի մասին:
- Ցանկացած համատեղ օգտագործվող նյութեր, հատկապես ոփիոիդներ, այլ խթանման միջոցներ, GHB կամ ալկոհոլ:
- Ուշադրություն դարձե՛ք սիրտանոթային ախտանիշներին, որոնք կարող են առաջանալ թմրանյութերի չարաշահման ժամանակ կամ դրանից հետո, նույնիսկ եթե դրանք լուծվեցին իրենց մոտ:
- Եթե թմրամիջոցների ներարկման պատմություն կա, ապահովագրված է BBV-ի թեստավորումը:

Բաժին 9. Վերականգնման արձակուրդային փուլը (հոսանքային հետևյալ շրջան):

Այս բաժինը սկսվում է այն ժամանակ, երբ ցանկացած հրատապ բժշկական խնդիր (0-րդ բաժին) լուծվել է:

Համաշխարհային հիմք՝ կենսաբանական հիմք:

- 5-MTHF (ակտիվ ֆոլատը)՝ ընդլայնված նյարդային փոխանցումների սինթեզի համար, որն էականորեն կախված է մեթիլացումից:
- Մագնեզիում գլիցինատը՝ աջակցում է քնին և սիրտանոթային համակարգի վերականգնմանը, հատկապես խառնաշփոթված վիճակի հետևանքով առաջացած լարվածության դեպքում:
- Omega-3 (EPA/DHA)՝ ընդհանուր նյարդաբանական բորբոքումների և սիրտ առողջության աջակցման համար, ունի հաստատված անվտանգության գրանցում:

- Հեղուկների և էլեկտրոլիտների սպառումը առաջին օրերում շատ կարևոր է, քանի որ հաճախակի թմրանյութերի չարաշահումը առաջացնում է ջրախտություն, ինչը մեծացնում է արգանդի դյուրավոքությունը և սիրտն ու անոթային համակարգի վրա ունեցող բեռը:

II փուլ՝ բժշկական օգնություն

Կարդիովասկուլյար հետազոտություն, եթե ընդհանուր հոգնակիության ժամանակ որևէ բացահայտվող նշաններ գրանցվել են: Բժշկական դեղորայքի ընտրությունը թմրամոլության համար (bupropion, NAC կամ այլ դեղեր, որոնք երբեմն օգտագործվում են լրացուցային նպատակներով) պատկանում է բժշկի խոսակցությանը 8-րդ բաժնում, որը հաշվարկված է ձեր հատուկ մոտեցման և օգտագործվող այլ նյութերի համադրությանը:

Համախմբ 3. Նյարդային համակարգի կարգավորում և շրջակա միջավայրի փոփոխություն:

- Մատակարման մատուցումը դադարեցնելը կամ սահմանափակելը այստեղ առավելագույն արդյունավետ լուծում է, քանի որ հասանելիությունը անմիջապես ազդում է վերականգնման շրջանի վրա, ինչպես նկարագրված է 1-ին բաժնում:
- Ամենօրյա շնչացուց և կանոնավոր աերոբիկ վարժություններ՝ պաշտպանում են դոպամինային համակարգի վերականգնումը և ընդհանուր սիրտն ու արյան շրջանառության բարելավումը, հատկապես խանդավային էպիզոդներից հետո առաջացած լարվածությունից հետո:
- Պատրաստվելու հատուկ պլաններ ձևակերպելը այն վայրերի համար, որտեղ տեղի են ունեցել թմրանյութերի չարաշխարհացումները՝ քիմային հասցեական հավելվածներ, առանձին վայրեր, առանձին կապեր: Այս պլանները պետք է ներառեն կոնկրետ փոփոխություններ, ոչ թե միայն մտադրություններ:

Բաժին 10. Ապահովության ճանապարհորդությունը, վերակազմված:

⚠ ԲՁԺՁԿՈՒԹՅԱՆ ԱՎԵԼԻՇՐՋԱՆԸ:

ԱՄԵՍՈՒԹՅՈՒՆԸ ԱՐԺԵՔԱՎՈՐ Բժշկական օգնության համար անհապաղ դիմեք արտակարգ բժշկական բաժանմունքի: հետևյալ ախտանիշերի դեպքում՝ սրտացավ, արագ կամ անկանոն զարկերակաշար, վտանգավորորեն բարձր մարմնի ջերմաստիճան, հոսանքային նոսպա, լուրջ և թեթևացող գայրան կամ շփոթություն, ինչպես նաև գիտակցության կորուստ՝ ընդհանրապես կամ թմրամոլության ժամանակաշրջանում կամ դրա հետևյալ ժամերին: Եթե օպիոիդներ են օգտագործվել, ապա հետևյալ դեպքերի դեպքում՝ դանդաղացած կամ ընդհատված շնչառություն, մուշկոտ բերանի լորձաեղեն կամ մատներ, անպատասխան վիճակ՝ տրամադրվող Նալոքսոնը օգտագործեք և զանգահարեք 112: Եթե դուք ունեք ցածր տեսակի լաց, հոգնաշարժություն և քնի խախաղումներ, բայց առկա չեն վերը նշված ախտանիշները, ապա դրանք համարվում են սպաս

Բաժին 11. Համապարունակության ամբողջական հղումների քարտեզ:

Եթե դա ձեզ վերաբերում է:	Դիտեք:
Հանգստացման ընթացակարգը, 3-MMC-ի կենսաբանությունը և ծագումնաբանությունը:	Recovery Kernel – Ինչպես վերականգնվել 3-MMC-ից (համահարմար ձեռնարկ)
Մետամֆետամինի համատեղ օգտագործում:	Recovery Kernel – Պրոտոկոլ դադարեցման համար. Մեթամֆետամին:
GHB/GBL/1,4-BD համատեղ օգտագործում:	Recovery Kernel – Պրոտոկոլ դադարեցման համար. GHB
Օփիոիդների համատեղ օգտագործում:	Recovery Kernel – Օփիոիդների դադարեցման արձակուրդ:
Սինթետիկ կատինոնների լայն հասկացություն	Recovery Kernel – Նոր ոգեբանական նյութերի ուղեցույց:
Հոգնի վերականգնում:	Հիմնական հավելված՝ արձակում 09, քնի կառուցվածք:
Շրջակա միջավայրի փոփոխություն / մուտքի սահմանափակում:	Հիմնական հավելված՝ արձակում 05:

Բաժին 12 — Ընդհանուր եզրափակիչ դրույթներ:

⚠ ԱՍԻԼԱԲՈՒՄ

Այն, ինչ դարձնում է 3-MMC-ի ընդհատակը դժվոր, երկար և ծանր հետզգացման համախտանիշ չէ, այլ այն փաստը, որ այդ թմրությունը ստեղծված է այնպես, որ ամեն անգամ հեշտ լինի ընտրել «մեկ ավելին», և դա տևում է շատ ժամեր: Այս մեխանիզմը ճանաչելը, ոչ թե անձի բնավորության թերություն, այն ամենակարևորն է: Մնացածը հավասարապես կարևոր է և նկարագրված է 6-րդ և 9-րդ բաժիններում. լրջորեն մոտենալ դեպքը բժշկի հետ, փոխել այն, ինչ ձեռք հասանելի է, և կյանք կառուցել իրական, կրկնվող շահույթներով՝ այն ամենը, ինչ 3-MMC միայն թեւակալում էր առաջարկել:

ՀՈՒՆԱՐՈՒՄԻ ՎԵՐՋԸ. ՀՈՒՆԱՐՈՒՄԻՑ ԱԶԱՏԱԳՐՈՒԹՅՈՒՆԻ ՄՇԱՐՄՈՒԹՅՈՒՆ. 3-MMC:

Համակարգչային աջակցության ռեսուրս՝ չէ մի բժշկական խորհրդատվություն, և այն չի փոխարինում արտակարգ բժշկական օգնությանը:

Crisis Resources: 988 (Suicide & Crisis Lifeline, call or text) | Crisis Text: HOME to 741741 | SAMHSA: 1-800-662-4357